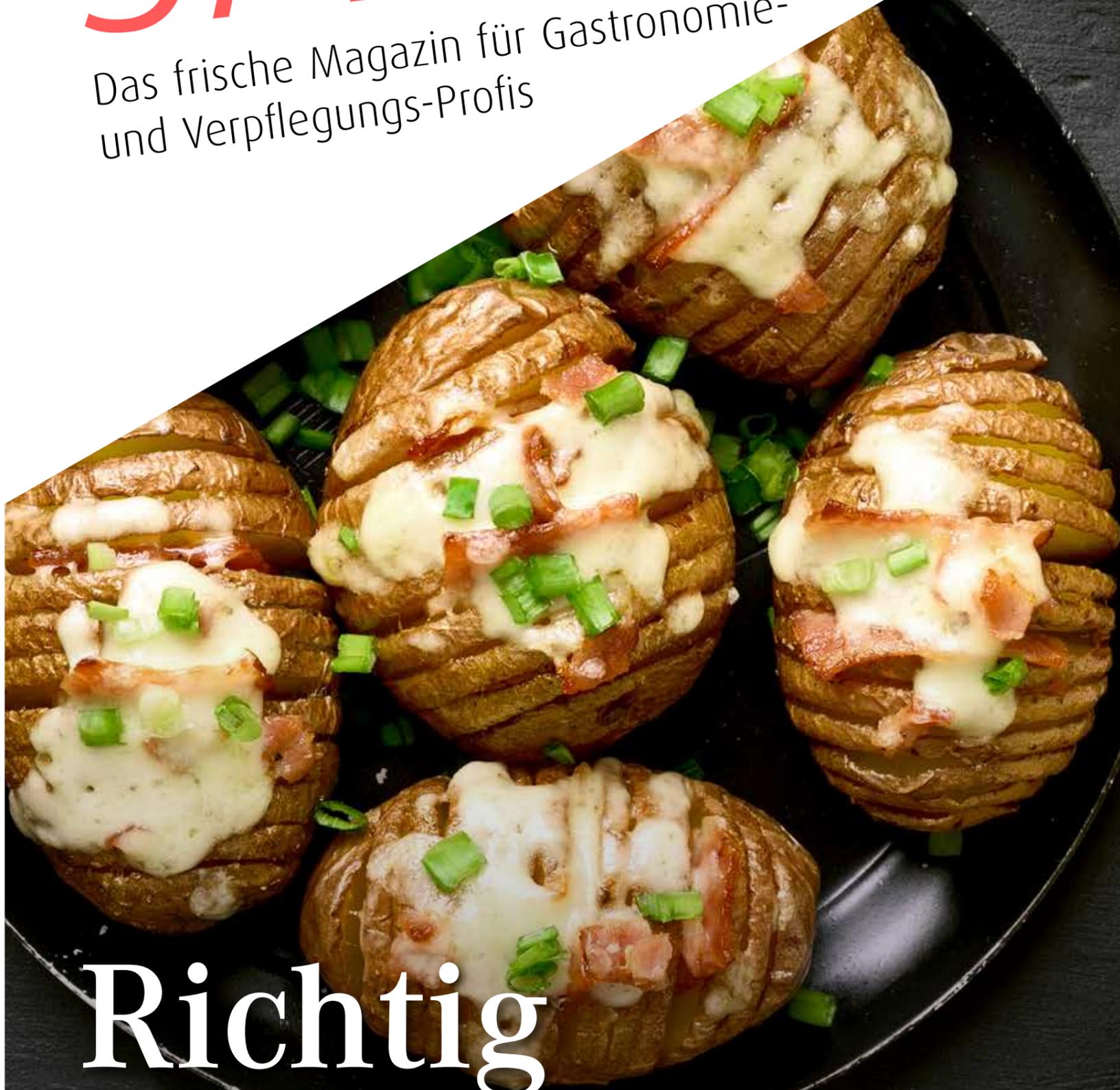


# KOPIE SALAT

Das frische Magazin für Gastronomie-  
und Verpflegungs-Profis



## Richtig genießen

Die Grillsaison hat wieder begonnen

**Salzzitronen:** Der Geschmack des Sommers

**Tolle Knolle:** Warum die Süßkartoffel auch als Mehl überzeugt

## In der heißen Phase

Liebe Leserin, lieber Leser,

Der Sommer läuft jetzt zu Hochtouren auf: Die Temperaturen sind ganz oben auf dem Thermometer, die Sonne zeigt sich von ihrer schönsten Seite und die Badeseen und Freibäder bieten eine willkommene Abkühlung. Überhaupt laden die heißen Tage dazu ein, das Leben wieder außerhalb der eigenen vier Wände zu genießen, was sich an den langen Schlangen vor den Eisdielen, den zahlreichen Picknickdecken in den Parks und den vollen Biergärten, in denen bis tief in die Nacht geredet und getrunken wird, zeigt.

Doch so gerne wir bei der Hitze das „dolce far niente“ genießen würden, steht bei uns weiterhin die Arbeit im Vordergrund. Denn im Sommer beginnt die heiße Phase der Landwirtschaft: Himbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren haben jetzt ihre Saison, bei Gurken und Tomaten läuft die Haupterntezeit und das Getreide ist bereit für die Ernte. Es gibt also viel zu tun. Aber wir packen jetzt gerne kräftig an, denn nur so können wir Ihnen die absolute Frische und beste Qualität liefern – Ihre Zufriedenheit ist es uns wert!

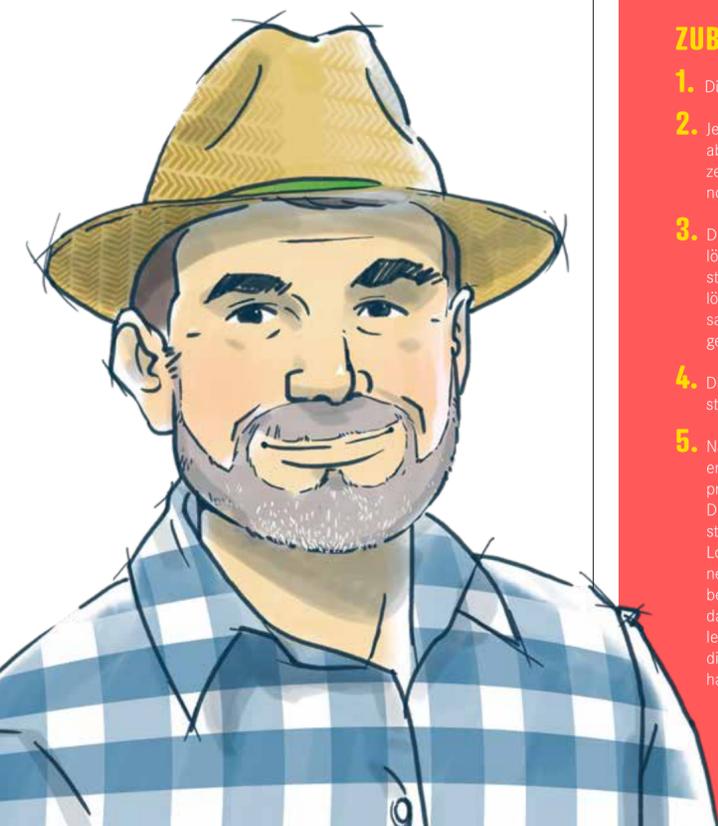
Frische Themen haben wir auch in dieser Ausgabe des KOPFSALATES. Wir stellen Ihnen mit den eingelegten Salzzitronen einen typischen Geschmack aus der Küche Marokkos vor und probieren den neuen Trendkäse Burrata.

Und was wäre der Sommer ohne einen gemütlichen Grillabend? Dabei zählt nicht nur die Frage, was auf den Grill kommt. Ebenso sollte man sich im Vorfeld gut überlegen, wie gegrillt wird. Deswegen haben wir die möglichen Varianten einem kleinen Schnellcheck unterzogen, so dass jeder den passenden Grill für seine Ansprüche findet.

Diese und viele weitere spannende Themen finden Sie in unserer Sommerausgabe.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre,

Ihr  
Carl Friedrich



## REZEPT

# Sonne im Glas

Der Geschmack von eingelegten Salzzitronen gehört untrennbar zu Marokko – egal ob in Salaten, Tajines oder Fischgerichten, Salzzitronen sind eine tragende Zutat der marokkanischen Landesküche und in jedem Vorratsschrank vorhanden. Und wer diese charakteristische Spezialität einmal probiert hat, weiß auch, wieso: Der ungewöhnliche Geschmack macht jedes Gericht zu einem Erlebnis. Lassen Sie sich von dieser besonderen Zutat inspirieren und genießen Sie den Sommer mal auf orientalische Art.

### ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER À 1 LITER

- 10 Bio-Zitronen
- 12 EL grobes Meersalz
- 750 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 2 Zweige Rosmarin
- Olivenöl

### ZUBEREITUNG

1. Die Bio-Zitronen unter heißem Wasser waschen.
2. Jede Zitrone der Länge nach kreuzförmig ein-, aber nicht durchschneiden, so dass die einzelnen Viertel am unteren Ansatz der Zitrone noch zusammenhängen.
3. Die Zitronen jeweils mit einem gehäuften Esslöffel grobem Meersalz füllen und in die zuvor sterilisierten Gläser geben. Mit einem Kochlöffel dicht zusammenpressen, dass die Früchte saften. Jeweils einen Extralöffel Salz ins Glas geben und verschließen.
4. Die Gläser an einem kühlen Ort für eine Woche stehen lassen.
5. Nach einer Woche die Gläser öffnen, die Zitronen erneut mit einem sterilen Löffel zusammenpressen, so dass noch mehr Saft entweicht. Die Rosmarinzwige hinzugeben (Sie können stattdessen auch Chilischoten, Thymian oder Lorbeerblätter verwenden). Mit dem Zitronensaft auffüllen, bis alle Früchte vollständig bedeckt sind. Mit einer Schicht Olivenöl wird das Ganze quasi „versiegelt“. An einem kühlen Ort 3 Wochen ziehen lassen. Danach sind die Zitronen im Kühlschrank bis zu 6 Wochen haltbar.

### Verwendung

Traditionell verwendet man nur die Schale der eingelegten Zitronen, die weich und fast geleeartig ist. Fein gehackt kann man sie dann für vielerlei Gerichte verwenden, denn das kräftige Aroma harmoniert wunderbar mit Fleisch- und Fischgerichten, aber auch Couscous oder Reisgerichte bekommen so einen ganz neuen Pfiff. Und zusammen mit frischen Kräutern sind die Salzzitronen eine raffinierte Zutat für einen gemischten Salat. Aber Achtung: Da die Zitrone sehr salzig ist, sollte man beim Würzen weniger Salz verwenden.

# DOLCE VITA

## Voll im Trend, voll im Geschmack

Im Sommer ist Mozzarella mit Tomate, Basilikum und einem Schuss Olivenöl die ideale leichte Zwischenmahlzeit. Doch der klassische Caprese bekommt nun Konkurrenz aus den eigenen Reihen, denn der Burrata, ein enger Verwandter des Mozzarellas, tritt auch hierzulande seinen Siegeszug an.

### Unser TIPP

Genießen Sie frischen Burrata als Vorspeise mit Salz, Pfeffer und kaltgepresstem Olivenöl – einfacher kann man sich die Sonne Italiens nicht nach Hause holen.

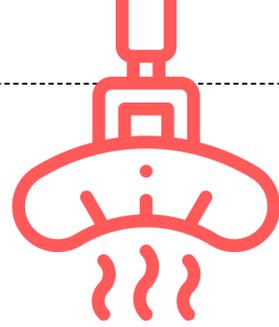
In der jungen trendigen Gastronomieszene ist Burrata mittlerweile ein fester Bestandteil der kreativen Küche – kein Wunder, ist diese Sonderform des Mozzarellas deutlich feiner und geschmacksintensiver als sein populärer Verwandter. Wie der Mozzarella ist auch der Burrata ein italienischer Frischkäse vom Typ Filata. Dabei hat er die Form eines kleinen Säckchens, das oben zugebunden ist. Doch für die besondere Überraschung sorgt die cremige Füllung, eine Mischung aus Sahne und zerkleinerten Mozzarellafäden. Sobald man den Burrata aufschneidet, offenbart sich sein cremiges und unglaublich leckeres Geheimnis. Seinen Namen verdankt er übrigens dieser cremigen Konsistenz, denn Burrata bedeutet auf Italienisch „gebuttert“.

In Italien ist der Burrata schon länger ein Klassiker. Erfunden wurde er 1956 in einem kleinen Örtchen in Apulien. Wie der Mozzarella kann er mit frischer Pasta oder auf Pizza gegessen werden, aber vor allem mit Tomaten oder pur mit etwas Meersalz und einem hochwertigen Olivenöl offenbart er seinen unvergleichlich sahnigen Geschmack. Und durch seine sahnige Cremigkeit kann er auch wunderbar mit Früchten wie saftigen Pfirsichen oder süßen Erdbeeren kombiniert werden. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich von dieser cremigen Wundertüte überraschen.

ARTIKEL	GEBINDE	ARTIKELNR.
Mozzarella di Bufala 52%	8 x 125 g	46.010.026
Burrata im grünen Blatt 60%	5 x 125 g	46.010.028



# Endlich wieder rostige Zeiten



## Der Gasgrill

Gasgrills liegen momentan voll im Trend – zu Recht, denn die kohlefreie Alternative ist schnell und unkompliziert zu bedienen. Statt zu warten, bis die Kohle durchgeglüht ist, genügt ein Knopfdruck und das spontane Grillvergnügen kann beginnen. Zudem lässt sich die Hitze mühelos regulieren, und auch die Rauchentwicklung ist deutlich geringer als bei den Holzkohlegrills.

**FAZIT:** Einfach zu bedienen und perfekt für spontane Grillabende

**Klar, Sommerzeit ist Grillzeit! Sobald die Temperaturen steigen, verlagert sich das Leben wieder nach draußen – und somit auch die Küche. Doch die Zeiten der wackeligen Einmalgrills sind zum Glück vorbei, heutzutage gibt es für jeden Anspruch und Geldbeutel das passende Modell. Nur stellt sich die Frage: Welcher Grill passt zu mir?**

## Der BBQ-Smoker

Jetzt wird es professionell! Denn die BBQ-Smoker, auch Barrel-Smoker genannt, sind vor allem für fortgeschrittene Grillmeister zu empfehlen. In den großen Geräten, die an ein liegendes Fass erinnern, wird das Fleisch durch den heißen Rauch geschmort, was ein einzigartiges Raucharoma und besonders zarte Ergebnisse liefert. Allerdings dauert die Zubereitung durch die geringe Hitze auch einige Stunden.

**FAZIT:** Für Profis mit viel Platz und Zeit

WELCHER GRILL passt zu mir?



**KOHLE & THE GANG**



## Der Holzkohlegrill

Er ist unbestritten der Klassiker des Grillvergnügens: der Holzkohlegrill. Die Glut der Kohlen sorgt dabei nicht nur für das beliebte Grillaroma beim Fleisch, sondern auch dafür, dass alles schnell gar ist. Zugleich nimmt das Anheizen einige Zeit in Anspruch, und aufgrund der Rauchentwicklung ist er für die Nutzung auf dem Balkon ungeeignet.

**FAZIT:** Ideal für Traditionalisten mit großem Garten

## Der Elektrogrill

Die handliche Alternative für den Heimgebrauch. Zwar kann man einen Elektrogrill nicht mit dem klassischen Holzkohlegrill vergleichen, aber mittlerweile erzielen die neuen Geräte sehr gute Ergebnisse. Aufgrund der geringeren Hitze dauert es zwar etwas länger, bis das Grillgut durch ist, aber wer nur selten auf dem Balkon grillen möchte, ist mit einem Elektrogrill bestens bedient!

**FAZIT:** Perfekt für gelegentliche Grillabende auf dem Balkon

# GRILLEN – MEHR ALS NUR FLEISCH



## DIPS

Wer das maximale Grillerlebnis haben möchte, sollte zu Fleisch und Würsten von bester Qualität greifen. Aber nicht nur das Grillgut sorgt für den perfekten Genuss, auch Dips und Saucen sind auf dem Teller unersetzlich. Entdecken Sie unsere aromatischen Grillsaucen und zahlreichen Dips und verhelfen Sie Ihrem Grillabend so zu einem kulinarischen Höhepunkt.



## VEGGIE

Längst nicht mehr nur Beilage: Gemüse liegt immer öfter auf dem Rost, und auch eingefleischte Fleischesser haben mittlerweile Geschmack am leckeren Grillgemüse gefunden. Denn egal, ob Aubergine, Zucchini oder sogar Avocado gegrillt werden, die Möglichkeiten sind ebenso vielfältig wie schmackhaft!



Was Süßes zum Dessert? Auch Obst kann man auf dem Grill zubereiten. Lecker und gesund.



ARTIKEL	GEBINDE	ARTIKELNR.
Rostbratwurst	10 Stück à ca. 120 g	80.012.551
Halloumi Grillkäse (43%)	1 kg	46.006.055
Gemüsespieß Jardinière	Schale, 10 Stück	23.550.045
BBQ Farmersalat	1 kg	25.164.111
Baby Leaf Curly Kale	200 g	23.710.102
BBQ Sauce Original	250 ml	55.000.010
Kräuterbutter	4 Stück à 250 g	45.001.050
Kräuterquark (40%)	5 kg	42.005.019
Rosmarin	Topf 13 cm ø, 8 Stück	13.299.530
Knoblauch geschält	1 kg	24.002.030

# Mahl anders

Immer mehr Menschen leiden an Unverträglichkeiten. Vor allem Gluten gehört hierzulande zu den häufigsten Stoffen, die eine Überempfindlichkeit auslösen. Doch mittlerweile gibt es dank Süßkartoffel, Kokos oder Maniok zahlreiche Mehralternativen, die dem klassischen Weizenmehl in nichts nachstehen.

Die Süßkartoffel liegt momentan total im Trend. Zwar ist sie nur eine entfernte Verwandte der Kartoffel, aber mittlerweile hat sie sich neben der tollen Knolle einen festen Platz in der Küche gesichert: Ob als knusprige Pommes frites, cremiges Püree oder klassisch aus dem Ofen, die Süßkartoffel überzeugt als abwechslungsreiche Kartoffel-Alternative. Doch die süße Wunderknolle kann noch mehr, denn aus ihrem Mehl lassen sich allerhand schmackhafte Gerichte zaubern.

Das Mehl der Süßkartoffel ist ballaststoffreich, arm an gesättigten Fettsäuren, reich an Vitamin A, Kalzium und Eisen. Wie die klassischen Mehlsorten kann es in der Küche vielseitig eingesetzt werden: Dank des

nussig-süßen Geschmacks ist es ideal für alle süßen Backwaren wie Muffins, Kuchen oder Kekse. Aber auch herzhaftere Gerichte wie Gnocchi, Wraps oder sogar Pizzateig lassen sich mit dem glutenfreien Mehl einfach zubereiten.

Süßkartoffelmehl hat zudem den Vorteil, dass es Feuchtigkeit bindet und man somit keine trockenen Kuchen mehr aus dem Ofen holt. Und dank seiner kräftigen orangenen Farbe sorgt es dafür, dass alle Teigwaren zu einem besonderen Hingucker auf dem Esstisch werden. Probieren Sie es aus und Sie werden schnell feststellen, dass das neue Trendmehl es durchaus mit den traditionellen Sorten aufnehmen kann.

Auch **Mandelmehl**  
ist eine prima Alternative zum Backen, **Kokosmehl**  
eignet sich besonders für süße Nachspeisen und **Maniokmehl**  
ist perfekt für herzhaftere Gerichte.

## SÜSSKARTOFFEL-GNOCCHI

### ZUTATEN

- 800 g Süßkartoffeln
- 150 g Mehl
- 75 g Hartweizengrieß
- 1 Ei
- 50 g Ricotta
- 30 g Parmesan
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salbei
- 1 TL Thymian
- 1/2 TL Majoran
- 1 TL Salz
- Pfeffer

- Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Für ca. 20 Minuten in kochendem Salzwasser garkochen. Abgießen und mit einem Kartoffelstampfer in einer großen Schüssel oder im Topf zu einem Brei zerstampfen.
- Das Mehl durch ein feines Sieb zur Süßkartoffelmasse sieben und den Hartweizengrieß, das Ei, den Ricotta, den geriebenen Parmesan, das Olivenöl, Salbei, Thymian, Majoran und Salz und Pfeffer dazugeben. Zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.
- Den Teig abgedeckt für 30 Minuten zum Ruhen in den Kühlschrank stellen.
- Eine Arbeitsfläche bemehlen und den Teig in einzelnen Portionen zu Rollen von ca. 2 cm Durchmesser formen. Diese dann in 1 cm breite Stücke schneiden und jedes Stück mit einer Gabel etwas plattdrücken. So weiter verfahren, bis der Teig verbraucht ist.
- Die Gnocchi in kochendes Salzwasser geben. Sie sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen (das passiert nach ca. 2 Minuten). Die Gnocchi heiß mit einem fruchtigen Tomatensugo, Kräuterpesto oder lediglich mit etwas Olivenöl und Parmesan servieren.

# Saisonkalender

Weil's frisch einfach besser schmeckt

Juli	August	September	Artikel
●●●●●	●●●●●	●	Apfel – Piros, Helios (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Aprikosen (Frankreich)
●●●●●	●●●●●	●	Birnen – Williams, Santa Maria (Italien)
●●●●●	●●●●●	●	Waldheidelbeeren od. Blaubeeren (Deutschland, Polen)
●●●●●	●●●●●	●	Kulturheidelbeeren (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Fenchel (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Schmorgurken, Landgurken, Einlegegurken (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Kirschen – süß (Deutschland, Griechenland, Türkei)
●●●●●	●●●●●	●	Kopfsalat (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Lollo rosso / Lollo bionda (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Mangold – bunt (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Stielmus (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Mirabellen (Frankreich, Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Johannisbeeren – rot (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Johannisbeeren – schwarz (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Pflaumen (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Steinpilze (Osteuropa)
●●●●●	●●●●●	●	Pfirsiche, Nektarinen (Spanien, Frankreich)
●●●●●	●●●●●	●	Bamberger Hörnchen (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Rucola / Rauke (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Schoten / Erbsen (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Busch- und Stangenbohnen (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Staudensellerie (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Portulak (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Spinat (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Saubohnen (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Pfifferlinge (Osteuropa)
●●●●●	●●●●●	●	Zucchini (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Löwenzahnsalat (Deutschland)
●●●●●	●●●●●	●	Stachelbeeren (Deutschland)

#### ● Beginn / Ende der Saison

Auftakt oder Schluss – saftiges Obst und knackiges Gemüse – schon oder noch – erntefrisch auf den Tisch. Lassen Sie's sich schmecken.

#### ● Hauptsaison

Wer jetzt kauft, profitiert doppelt: Zum einen sind die Preise aufgrund des hohen Vorkommens jetzt entsprechend niedrig, zum anderen entfalten die Produkte erst in dieser Zeit ihr volles Aroma.

#### ● Nicht im Angebot

Leider können wir Ihnen diese Produkte derzeit nicht liefern. Aber greifen Sie doch auf eine unserer geschmackvollen Alternativen zurück.

Unser Saisonkalender – nicht nur in jeder KOPFSALAT-Ausgabe, sondern auch im Web:  
[www.cf-gastro.de/produkte/saisonkalender/](http://www.cf-gastro.de/produkte/saisonkalender/)

# Zur Sache



## WENIGER IST MEHR

### ÜBER RÜCKSTÄNDE IN UNSEREN LEBENSMITTELN

Wie gesund ist unser Gemüse wirklich? Und wie viele Pflanzenschutzmittel und Chemikalien landen eigentlich täglich auf unseren Tellern? Antworten auf diese Fragen gibt das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL), das jedes Jahr Untersuchungsergebnisse zu Rückständen in Lebensmitteln veröffentlicht.

Nun sind die Untersuchungsergebnisse von 2017 veröffentlicht worden und das Ergebnis ist durchaus beruhigend: Lediglich bei 1,1% (aus Deutschland) bzw. bei 1,9% (aus anderen EU-Staaten) der untersuchten Proben wurden Überschreitungen der Rückstandshöchstgehalte (RHG) festgestellt.

Dabei haben besonders häufig verzehrte Lebensmittel wie Karotten, Kartoffeln oder Äpfel wie schon in den vergangenen Jahren kaum oder gar keine Überschreitungen der Höchstwerte aufgewiesen. Auch bei Tomaten, Feldsalat, Pflaumen und Rosenkohl wurden keine Beanstandungen ausgesprochen.

Und ein weiterer Aspekt wurde bei der Untersuchung deutlich: Vor allem Bio-Lebensmittel liegen deutlich unter dem Durchschnitt: 77,3% der Proben aus ökologischem Anbau haben überhaupt keine nachweisbaren Rückstände aufgewiesen, bei konventioneller Ware waren es nur 41,9%, heißt es in der Meldung des BVL.

Besonders viele Überschreitungen ließen sich allerdings bei Tee (14,7%), getrockneten Bohnen (9,5%), frischen Kräutern (9,0%) und Paprika (7,4%) feststellen. Ebenfalls zu den am meisten beanstandeten Lebensmitteln zählen Grapefruits (4,0%), Brombeeren (3,2%) und Auberginen (2,4%).

Die Ergebnisse beruhen auf der Analyse von 20.202 Lebensmittelproben, die 2017 untersucht worden sind. Vor allem Obst und Gemüse, aber auch Eier und Geflügelfleisch standen dabei im Fokus der Behörde.

Die Untersuchung zeigt, dass es sich lohnt, vor allem Obst und Gemüse aus der Region und bestenfalls in Bioqualität zu kaufen. Deutlich wird auch, dass man Obst und Gemüse vor dem Verzehr gründlich waschen sollte, denn nur so kann man einen Großteil der Rückstände entfernen.



CF Gastro Service GmbH & Co. KG  
Beusselstraße 44 N-Q  
10553 Berlin

Tel.: 030-394 06 40-0  
Fax: 030-394 06 40-200  
E-Mail: info@cfgastro.de  
www.cfgastro.de



## Eine Portion Verantwortung

Wir von der CF Gastro folgen mit unserer Firmenphilosophie einem klaren Regionalitäts- und Nachhaltigkeitskonzept, das sowohl ökologische als auch ökonomische und soziale Aspekte beinhaltet. Dazu gehört auch, dass wir nicht nur stets die beste Qualität im Blick haben; auch der Umweltschutz und das Tierwohl sind uns ein großes Anliegen. Deswegen achten wir z. B. gemeinsam mit unseren Produzenten schon seit langem darauf, dass unsere Ei-Produkte nicht aus Käfighaltungen kommen. Denn wir nehmen unsere Verantwortung für eine bessere Zukunft sehr ernst. Unterstützen Sie uns dabei und achten Sie künftig beim Einkauf von Eiern ebenfalls auf die Haltungsform!

ARTIKEL	GEBINDE	ARTIKELNR.
<b>FLÜSSIGE BODENHALTUNG</b>		
Eifix Vollei	10 kg	26.875.057
Eifix Vollei	12 x 1 kg	26.875.052
Eifix Schlemmerrührei	12 x 1 kg	26.875.072
Eifix Eiweiß	12 x 1 kg	26.875.023
Eifix Eigelb	12 x 1 kg	26.875.061
<b>EIBUFFET BODENHALTUNG</b>		
Eibuffet gekocht und geschält	150 Stück	26.873.200
Eibuffet gekocht und geschält	60 Stück	26.873.210
Eibuffet gekocht und geschält	6 x 26 Stück	26.873.240
Eier gekocht in Schale lackiert	180 Stück	26.873.029
<b>PASTEURISIERTE EIER</b>		
PEGGYS Bodenhaltung, kl M	Karton, 90 Stück	26.873.035
PEGGYS Bodenhaltung, kl M	Karton, 10 Stück	26.873.037



### Art der Legehennenhaltung



#### Bodenhaltung

Bei der Bodenhaltung leben die Legehennen in einer Halle, in der sie sich frei bewegen können. Ein Teil der Grundfläche ist dabei mit Einstreu ausgestattet, was die Möglichkeit zum Scharren gibt. Oft gibt es mehrere Ebenen sowie Sitzstangen, Nester und Wasserlinien.



#### Freilandhaltung

Bei der Freilandhaltung haben die Hühner einen Stall mit denselben Bedingungen wie bei der Bodenhaltung, allerdings gibt es zusätzlich eine Auslauffläche im Freien. Diese Fläche ist überwiegend bewachsen und steht den Tieren tagsüber uneingeschränkt zur Verfügung.



#### Ökologische Erzeugung

Bei der ökologischen Haltung muss für die Legehennen ein Zugang ins Freie gewährleistet sein. Zudem werden weniger Tiere pro m<sup>2</sup> gehalten, die lediglich mit ökologischen Futtermitteln ernährt werden.